

«COMPAGNIE»
«CIVILITE» «NOM» «PRENOM»
«ADR1»
«ADR2» «ADR3» «ADR4»
«CPOST» «BURO»

Ne rien inscrire au-dessus svp merci

Lettre n°40 : Le Petit ÉCHO FP41

Novembre 2023

Chers amis, chers adhérents, bonjour,

« Améliorer ensemble le quotidien avec le Comité41, c'est tout un programme »

C'est à partir de septembre, une offre d'activités régulières auxquelles vous avez été nombreux à souscrire au sein des trois groupes locaux de France Parkinson dans le département, en vous inscrivant à des Ateliers de Sport Santé Bien-être, à des groupes de soutien psychologique, à des moments de convivialité et à des sorties culturelles. Votre assiduité témoigne de votre volonté de lutter contre la sédentarité, et du bienfait que vous ressentez à entretenir le lien social et à échanger entre pairs, encouragés en cela par les bénévoles qui prennent une part importante dans la dynamique du Comité ; ils seront d'ailleurs toujours à votre écoute si, en cours d'année, vous souhaitez découvrir une autre activité car les ateliers peuvent, pour la plupart, intégrer encore des participants, qu'ils soient malades, aidants ou autres seniors ; et les groupes de parole mensuels réservés aux malades accueilleraient volontiers de nouveaux membres pour enrichir la dynamique des échanges.

C'est ensuite en décembre, une invitation lancée à tous les adhérents du Comité41, à venir passer un bon moment ensemble, autour d'une bonne table. Ainsi, nous vous proposons de prendre part à notre

Déjeuner Festif, le lundi 4 décembre 2023 – accueil à 11h45,

Lieu : Carroir, route nationale, 41260 La Chaussée Saint-Victor

Participation : **22,50€ au minimum** (pour un repas facturé 31,5€ par le traiteur) cf menu et programme au verso

Pré-réservation recommandée au plus vite : par mail à isabellepommier@gmail.com, ou par téléphone 06 63 09 62 67

Inscription : Envoyer au plus tard le 20/11/2023 **coupon-réponse & règlement** à Isabelle POMMIER, 2 rue du Port 41500 Cour sur Loire

COUPON-REPOSE « DEJEUNER FESTIF au CARROIR » lundi 4 décembre 2023

A RETOURNER au plus tard le 20 novembre à : Isabelle POMMIER (FP41) 2, rue du Port 41500 Cour sur Loire



Participeront à ce repas :

NOM, prénom

NOM, prénom.....

Soit, nb d'inscriptions : ----- X **22,5€ minimum/ personne** * = TOTAL _____ €

* Menu = 31,50 €

Joindre au coupon un chèque bancaire à l'ordre de France Parkinson-Comité41

Le/11/2023

signature

Déléguée départementale Isabelle POMMIER comit41@franceparkinson.fr 06 58 30 15 14 06 63 09 62 67 Pierre DECROCCQ cafejp41@franceparkinson.fr	Référent Blois Michelle PALLY 02 54 70 03 90 06 30 80 63 89 mic.pally@laposte.net	Référents Romorantin Louise-Marie TICHIT 06 30 69 82 08 plmb.ticht41@free.fr Evelyne BILLEBAUT 06 62 65 43 19 fp41.sud@gmail.com	Référents Vendôme Chantal CHARTRAIN 06 73 17 84 01 chantpelletier@wanadoo.fr Françoise FANEN 06 18 07 49 87 françoise.fanen@icloud.com
--	--	---	--

Rencontres festives (suite)



Repas de fin d'année au Carroir (LCSV) le lundi 4 décembre 2023

Accueil à 11h45 pour l'apéritif : Kir breton et amuse-bouche, servis à table

o **Repas** : entrée : vol au vent de colin aux petits légumes ; plat : goulash de joue de bœuf & légumes ; salade avec copeaux d'emmental ; dessert : framboisier et son coulis ; café

Boissons comprises dans le menu : vin rouge de Touraine, carafe d'eau et eau pétillante sur chaque table, Vouvray pétillant au dessert.

o **Animations** : Chants accompagnés à l'accordéon - Danse en ligne et autres surprises !



Traditionnel partage de la Galette des rois en janvier 2024

- ✓ A Vendôme, le **MERCREDI 10 JANVIER** à 15h, pôle Chartrain
- ✓ A Romorantin, le **LUNDI 15 JANVIER**, à 14h30, place de la Paix – salle A
- ✓ A La Chaussée Saint-Victor, le **MERCREDI 24 JANVIER** à 14h30, salle La Grange (face à la mairie)

Focus sur les groupes de parole dédiés aux malades : Témoignages

Quoi de plus parlant que ces « paroles de malades » énoncées en toute sincérité et recueillies par Claire, la psychologue animatrice des deux groupes, et Pierre, participant co-animateur du groupe RencontrePark41 ?

✓ « Ces réunions nous donnent l'occasion d'échanger sur nos "souffrances", de partager sur nos traitements et activités et d'entendre les réactions du groupe en retour ; elles permettent d'échanger aussi des conseils sur des démarches et procédures ; on a moins d'appéhension à parler de nos souffrances car on a confiance dans le fait que les propos seront mieux compris par les personnes qui vivent la même chose, nos "pairs", que par notre entourage.

✓ Ces rencontres permettent de se décharger de ce que l'on vit de difficile en sachant que les autres ont un regard bienveillant et sans jugement ; on sait que ce que l'on dit ne sort pas du groupe (confidentialité) ; on échange entre nous sur la maladie, donc sur ce que l'on vit, ça aide à mieux l'accepter ; l'humour est autorisé ; on peut parler, et écouter aussi »

Cette restitution anonyme de leurs propos confirme que le soutien psychologique en groupe est précieux : les malades s'épaulent du fait que les thématiques abordées sont liées directement au vécu de la maladie de parkinson. Ces groupes de parole peuvent à tout instant accueillir de nouveaux participants qui contribueront à enrichir la dynamique des échanges. Pensez-y ! Pierre est par ailleurs toujours à l'écoute des jeunes parkinsoniens qui le contacteront pour redémarrer un CaféJP41.

✓ -----



En outre, en complément des ateliers et groupes de parole organisés par le Comité41, vous trouverez ci-après diverses propositions, dont certaines pourraient retenir votre attention à un moment ou un autre :

- ❖ **Des Cours collectifs d'activité physique adaptée aux seniors sont animés par Siel Bleu sur 3 autres sites du 41 et proposés aux adhérents de FP41 :** A Montrichard (« Equilibre » le lundi matin), à Valloire-su-Cisse (« Marche Bâtons/nutrition » le mardi matin ou après-midi), à Saint-Aignan (« Equilibre » le mercredi matin) => Renseignements & inscriptions auprès d'Emilie Giraud (07 62 77 11 67)
- ❖ **Des cycles de « Gym Aidants-aidés à domicile » sont à nouveau proposés par Siel Bleu :** à destination de seniors isolés et rencontrant des difficultés à se déplacer : un cycle comporte 16 séances d'1 h ; destiné à favoriser le bien-être et l'autonomie du binôme aidant-aidé, prévenir ou rompre l'isolement social (60 ans et plus ou retraité) ; une petite participation financière est demandée ; à noter : les binômes ayant déjà bénéficié d'un cycle ne peuvent y prétendre une seconde fois au titre de la convention passée entre Siel Bleu et la Conférence des Financeurs ; dans ce cas, ils pourraient solliciter un financement auprès de l'action sociale de leur caisse de retraite => les modalités seront précisées par Emilie Giraud.
- ❖ **Des Marches culturelles sont proposées par GV Sport Santé du Blésois : la prochaine a lieu le 30 novembre ;** rendez-vous 9h15 au 1er parking du complexe sportif de l'ASPT, rue Basse des Grouëts à Blois ; parcours vallonné de 7 à 8 km ; prévoir bonnes chaussures et bâtons pour les sentiers en pente ou en forêt ; et un pique-nique tiré du sac sera pris dans un local de l'ASPTT pour clore ce moment de convivialité ouvert à tous. Contacter Marie-Françoise au 06 77 51 29 84 pour inscription (sortie gratuite).
- ❖ **Un programme Pas à Pas dédié aux Nouveaux Diagnostiqués (< 2 ans) est proposé par le siège de France Parkinson** sur des sujets spécifiques en lien avec l'annonce du diagnostic : entretien téléphonique individuel pour faire le point sur sa compréhension du diagnostic, groupes d'échanges, conférences en visio sur l'impact du diagnostic et son retentissement dans les différentes sphères de la personne malade...) =>Contacter le siège au 01 45 20 22 20 ou par mail à info@franceparkinson.fr
- ❖ **Du soutien individuel auprès d'un psychologue financé par France Parkinson** peut être apporté aux personnes malades de Parkinson. Préalablement à tout engagement avec un psychologue, contacter le siège au 01 43 43 43 15 ou par mail à soutien@franceparkinson.fr
- ❖ **Un nouveau « Parcours Aidant » est initié par le siège de France Parkinson ;** il offrira un accompagnement personnalisé aux aidants qui en font la demande (quel que soit leur lieu de résidence) à partir d'entretiens téléphoniques avec un « aidant-ressource » => France Parkinson assurera la formation de **nouveaux aidants-ressource** en janvier 2024, pour leur donner les techniques de conduite d'entretiens=> Vous êtes Aidant, vous seriez motivé par cette mission d'accompagnement, alors, contactez le siège au 06 60 95 40 75 ou adressez un mail à l.jolivet@franceparkinson.fr.
- ❖ **L'EMVMA, Equipe Mobile Vieillesse et Maintien de l'Autonomie : savez-vous de quoi il s'agit ?**
Le Comité 41 a été contacté par le Dr Bellatrèche, gériatre, pilote de cette Equipe Mobile rattachée au centre hospitalier Vendôme-Montoire, qui souhaitait que ce dispositif départemental puisse bénéficier à des personnes touchées par la maladie de Parkinson. Mission de l'EM : prendre en charge des personnes de 65 ans et plus présentant une fragilité et/ou un antécédent de chute. L'équipe se déplace pour réaliser une évaluation gériatologique globale et/ou une expertise gériatrique et donner un avis à visée diagnostique et/ou thérapeutique. Pour faire une demande d'intervention – elle sera sans charge financière pour le bénéficiaire - l'accord de la personne ou de son représentant légal est requis (parfois l'EM est alertée par les pompiers). Une intervention au domicile sera planifiée (elle n'intervient pas en urgence, mais dans les 2- 3 semaines pour limiter les risques de récurrence), un plan personnalisé de soins sera proposé (souvent la recommandation d'activité physique adaptée, des conseils de nutrition et d'adaptation du logement..), remis à la personne ainsi qu'à son médecin traitant. Tout le nord du département 41 est couvert par cette équipe de Vendôme. Contact : 02 54 23 33 88 du lundi au vendredi de 9h à 17h, ou sur place au secrétariat de gériatrie du Centre de soins André Gibotteau, ou par mail emvma.vendome@ch-vendome.fr. Une équipe similaire est en projet à Blois et à Romorantin
- ❖ **Troubles cognitifs, perte de mémoire :** à Vendôme, au sein de même service gériatrique, le Dr Benoit Pernod nous propose des bilans mémoire effectués par une orthophoniste et un plateau d'imagerie fonctionnelle (avec synthèse médicale) et un suivi personnalisé proposé au cours d'une consultation avec lui. Contacter le secrétariat au 02 54 23 33 91
- ❖ **VIVRE AUTONOME 41 – 02 54 58 43 79 –** renseignements sur vos droits et possibilités d'aide.

Je reste bien sûr à votre disposition pour vous apporter plus de précisions ; je vous invite aussi à consulter le site internet www.franceparkinson.fr. Isabelle Pommier

Pêle-mêle de moments partagés en 2023



Le Comité41 renouvelle ses remerciements à tous les partenaires et prestataires qui soutiennent son engagement. Que cette période de fin d'année permette à chacun de vivre de belles rencontres familiales et amicales. Dans l'attente du plaisir de vous retrouver !
Isabelle et l'équipe des bénévoles

